

## Bayerischer Leichtathletik-Verband Bezirk Oberfranken

Recht gut besucht war die seitens des Bezirkes Oberfranken im Bayerischen Leichtathletik-Verband ausgeschriebene Fortbildung für B- und C-Trainer/innen Leistungssport, Kinderleichtathletik, C-Trainer/innen Breitensport sowie Heimtrainer des U15-Kaders, der parallel in der Sporthalle der Grundschule in Bad Weißenstadt am Start war.

20 Teilnehmer aus Ober- und Mittelfranken, der Oberpfalz und Österreich folgten der Einladung des oberfränkischen Bezirks-Lehrworts Thomas Neubert (Hof).

Die Themen des Tages haben reges Interesse bei der anwesenden Trainerschaft geweckt: „Komplexes Wurftraining“; vorgetragen von einem Experten aus Selb: Frank Hörl, seines Zeichens A-Trainer Wurf am BLV Wurfstützpunkt Selb, B-Trainer Sprung/Nachwuchs, BLV Landestrainer Nachwuchs U16-Wurf und Bezirkskoordinator Oberfranken. Er hat es sehr gut verstanden, das Kraft-/Langhanteltraining im Jugendalter mit den verschiedenen Techniken zunächst in der Theorie und später auch in der Praxis zu vermitteln. Für diese war keine geringere als die amtierende Bayerische Meisterin im Diskuswurf der weiblichen Jugend U20, Laura Jungnickl, von der LG Fichtelgebirge vor Ort zuständig. Sie verfügt außerdem über die C-Trainerlizenz Leistungssport. Gerade für unsere jungen Sportler/Werfer ist es enorm wichtig, den Einstieg in das unumgängliche Training mit Gewichten korrekt zu erlernen. Dazu konnten alle Teilnehmer an Langhanteln Hand anlegen und die von Laura Jungnickl exakt vorgeführte Technik u.a. beim Reißen und Umsetzen üben. Das Kugelstoßen mit der immer mehr angewandten Drehstoßtechnik bildete den Abschluss dieses Themenblocks.

Außerdem war die Tochter von Frank Hörl, Cynthia Hörl, ebenfalls C-Trainerin Leistungssport und Physio-/Ergotherapeutin als Referentin vor Ort. Ihre Aufgabe war es, das sog. Core-Training gerade für jugendliche Werfer in den Trainingsprozess durch effektive Übungen einzubinden; und das kam bei gedämpfter Hintergrundmusik ebenfalls sehr gut an.



Die Teilnehmer der Leichtathletiktrainer-Fortbildung mit Laura Jungnickl (hintere Reihe ganz rechts), Frank Hörl (vorne links) und Lehrwort Thomas Neubert (kniend)